



2011-01-11

Claesson förbättrar fysiken på Lanzarote

Flera landslagsorienterare, däribland Emma Claesson (bilden), har bytt snö, is och minusgrader i Sverige mot barmark, sol och 20 plusgrader på den spanska ön Lanzarote väster om Marocko för att under en veckas tid träna upp den fysiska kapaciteten.

Bildtext till bilden ovan: Emma Claesson befinner sig för tillfället med landslaget på Lanzarote. Bilden är från stafett-SM i höstas.

Lägret, som avslutas på fredag, är den första av totalt 24 inplanerade aktiviteter för seniorlandslaget elit- och talanggrupp. I år har varje landslagslöpare fått en pott med pengar som ska gå till att finansiera de aktiviteter som löparna själva väljer att vara med på.

Fyra löpare från elit- och talanggruppen på plats

Fyra löpare från landslagets elit- och talanggrupp finns på plats på Lanzarote. Det handlar om Stora Tunas Emma Claesson, OK Tisarens Lilian Forsgren, OK Linnés Mattias Millinger och Rehns BK:s Jerker Lysell. Med på lägret är dessutom juniorlandslaget Anna Segersson, Eksjö SOK, och sju andra orienterare strax utanför landslaget.

"Två gemensamma löppass om dagen"

– Här på nordvästra Lanzarote är det idealiskt att bedriva löpträning. Vi kör två gemensamma löppass om dagen, och för den som vill finns det också utrymme att bedriva extra träning, säger Peter Holgersson, som är med som fystränare för orienteringslandslaget räkning.
– Utöver löpning, där långpassen bedrivs i öknen och intervaller på löparbanan, kör vi också cykling, styrketräning och vattenlöpning. Vi kör inga pass på tid, men jag tycker ändå att orienterarna ser väldigt starka ut.

Bor på ett idrottshotell

Emma Claesson, som förra året tog VM-brons i långdistans, har maken Rikard och snart 15 månader gamla sonen Hugo med sig på Lanzarote.
- Vi har det jättebra här. Vi bor på ett idrottshotell och det är ett perfekt ställe om man gillar idrott. Nu på morgonen var jag ute och sprang och körde runt Hugo i barnvagnen, säger Claesson.
- I och med att vi har en ordentlig vinter hemma så är det skönt att komma hit och få ett bra avbrott från vinterträningen hemma.

Kick off-läger i Göteborg 20-23 januari

Den 20-23 januari har landslaget kick off-läger i Göteborg och då kommer samtliga landslagslöpare (både seniorer och juniorer) att vara på plats. Det lägret har också fokus på fysisk träning, även om landslaget jobbar med en helhetsbild över det fysiska, tekniska och mentala.

[Landslagets seniorverksamhet 2011](#)

[Fakta om landslagslöpare](#)

Bilder finns på <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=486267822135&set=a.480209817135.261593.220919112135>

Skrevs av Peter H 2011-01-15 kl 16:40

[Anmäl](#)